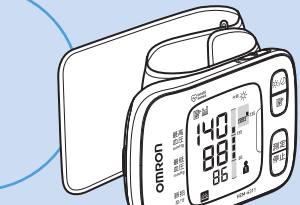


取扱説明書

HEM-6311

オムロン 手首式血圧計



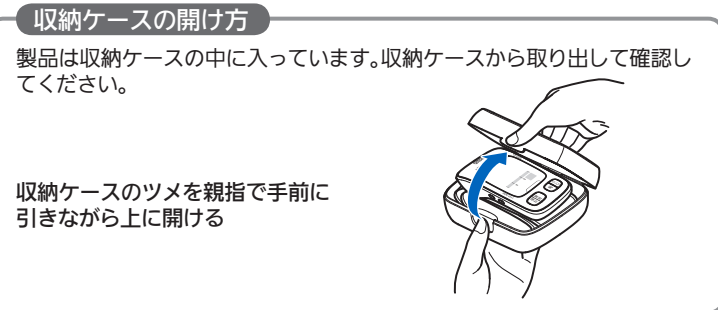
このたびは、オムロン製品をお買い上げいただきましてありがとうございます。
● 本製品の使用目的は、健康管理のために、収縮期（最高）血圧および拡張期（最低）血圧を測定することです。
● 安全にお使いいただくため、取扱説明書を必ずお読みください。
● 本書はいつもお手元においてご使用ください。
● 本書は品質保証書を兼ねています。紛失しないように保管してください。
● 本書に記載しているイラストはイメージ図です。

オムロンの製品を正しくお使いください
IntelliSense
All for Healthcare

製品のお問い合わせ、別売品や消耗品のご注文、修理のご依頼は
オムロンヘルスケア お客様サポート
http://www.healthcare.omron.co.jp/support/
オムロン お客様サービスセンター
TEL 0120-30-6606（受付時間：月～金 9:00～19:00）FAX 0120-10-1625（受付時間：月～金 9:00～19:00）
※都合により、お問い合わせや受付時間の変更をさせていただく場合があります。

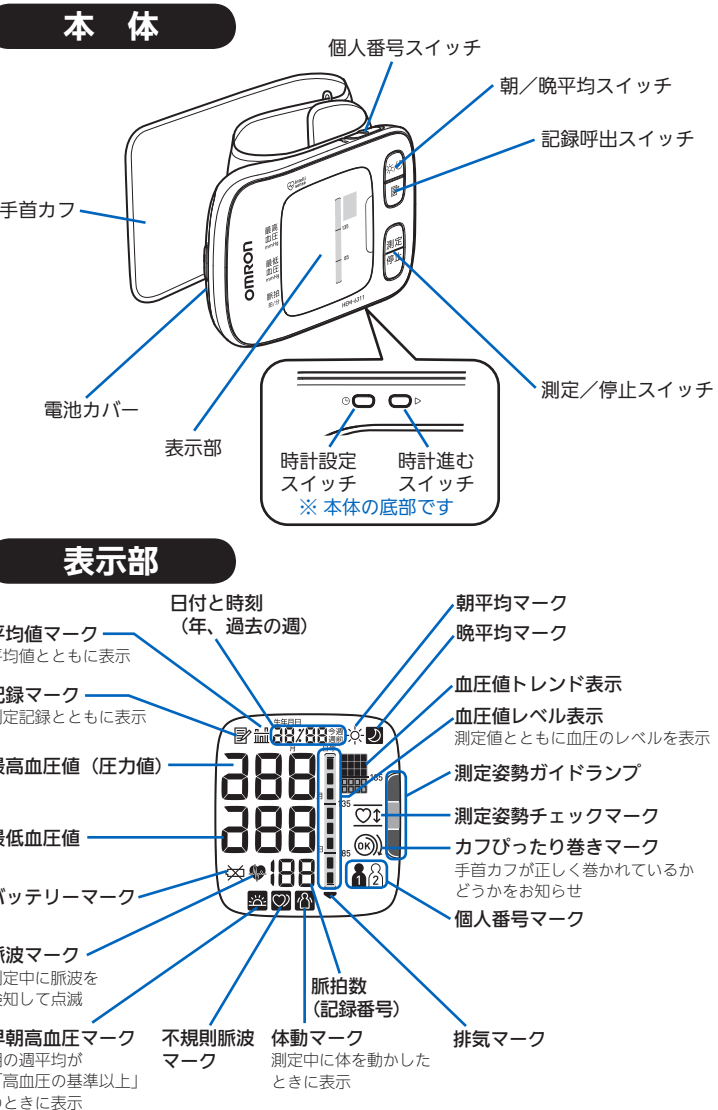
1 次のものが入っていますか？

箱の中には次のものが入っています。万一、不足のものがありましたら、オムロンお客様サービスセンター（☎電話 0120-30-6606）までご連絡ください。



- 本体
- お試用電池（単4形アルカリ乾電池2個）
※ 付属の電池はお試用です。測定300回以内に寿命が切れることがあります。
- 収納ケース
- 取扱説明書（本書：品質保証書付き）
- 医療機器添付文書
- 測定姿勢確認カード
※ 収納ケースの底に入っています。
- EMC技術資料

2 各部の名前



※ 電源を入れた時に、表示部の上部に「生年月日」が表示されますが、本機種では使用しません。

3 安全上のご注意

- お使いになる前に必ずお読みください。
- ここに示した内容は、製品を安全に正しくご使用いただき、使用者や他の人々への危害、財産への損害を未然に防止するためのものです。

警告、注意について	
警告	誤った取り扱いをすると、人が死亡または重傷を負うことが想定されます。
注意	誤った取り扱いをすると、人が傷害を負う、または物的損害*の発生が想定されます。

* 物的損害とは、家屋や家財および家畜やペットに関わる拡大損害を示します。

- けがや治療中の腕で測らない。
- 点滴、輸血をしている腕で測らない。
- 症状の悪化につながる場合があります。
- 可燃性ガスや高濃度酸素環境下など火災や爆発の恐れがある場所で使わない。
- 火災や爆発の原因となります。
- 乳幼児などの手の届くところに保管しない。
- 電池など小さい部品を飲み込み、窒息や傷害に至ることがあります。

- 測定結果の自己判断をしない。
- 治療を自己判断で行わない。
- 耐用期間を超えて使わない。
- 医療機関や公共の場所などにおいて不特定多数で使わない。
- 乳幼児など自分で意思表示できない人に使わない。
- 症状の悪化や傷害の発生、誤動作の原因になります。

次のいずれかの場合は、医師の指導のもとでご使用ください。

- 使用中に皮膚炎など肌の異常を感じる場合
- 血行障害が長く発生する場合
- 透析治療中や動脈瘤がある場合
- 重度の血行障害や血液疾患がある場合
- 傷害を負う原因になります。

- 次のいずれかの状態や症状をお持ちの場合は、医師の指導のもとでご使用ください。
- 一般的な不整脈（心房性、心室性早期収縮、心房細動など）
 - 動脈硬化症 ● 糖尿病 ● 腎臓疾患 ● かん流低下
 - 妊娠中や子かん前症（妊娠中毒症）
 - 乳腺切除した方 ● 未成年の方
 - ▶ 正しく測定できないことがあります。
 - 異常の発生を感じたとき、カフを手首につけたままにしない。
 - カフに折りじわが付いたまま測らない。
 - 必要以上の頻度で測らない。
 - ▶ 傷害を負う原因になります。

- 本体やカフなどを分解したり、改造したりしない。
- ▶ 本体の故障や破損、傷害を負う原因になります。あるいは、正しく測定できないことがあります。
- 測定中に血圧計の近くで携帯電話やスマートフォンを使わない。
- 電気メスなど電気手術器やMRI、CTスキャナーなどの医療機器がある場所で使わない。
- 乗り物内で使わない。
- 血圧測定以外の目的で使わない。
- ▶ 危険や誤動作の原因になります。

- 測定中に体を動かさない。
- 寒さなどで体が震えるときに測らない。
- 対象手首周外で使わない。
- カフの巻き方や測定姿勢を不適切にしない。
- 指定外の場所や条件で保管したり、使ったりしない。
- 使用するとところと保管場所に温度差があるときは、すぐに測らない。
- ▶ 正しく測定できないことがあります。

- 電池の液が目に入ったら放置しない。すぐに多量の水で洗い流し、医師の指導を受ける。
- 電池の⊕/⊖極を間違えて入れない。
- 電池を使い切ったときや長期間使用しないとき、電池を本体内部に入れたままにしない。
- 電源が入ったまま、電池交換を行わない。
- 新しい電池と古い電池を混ぜて使わない。
- メーカーや銘柄の異なる電池を混ぜて使わない。
- 指定外の電池を使わない。
- 推奨期限の過ぎた電池を使わない。
- ▶ けがの発生や本体故障の原因になります。

- 電池の液が目に入ったら放置しない。すぐに多量の水で洗い流し、医師の指導を受ける。
- 電池の⊕/⊖極を間違えて入れない。
- 電池を使い切ったときや長期間使用しないとき、電池を本体内部に入れたままにしない。
- 電源が入ったまま、電池交換を行わない。
- 新しい電池と古い電池を混ぜて使わない。
- メーカーや銘柄の異なる電池を混ぜて使わない。
- 指定外の電池を使わない。
- 推奨期限の過ぎた電池を使わない。
- ▶ けがの発生や本体故障の原因になります。

4 電池を入れる

ご使用になる前に、本体に電池を入れてください。

- 電池カバーを外す**
図のように電池カバーのツメを押し、手前に引いて外します。
- 電池を図の表示に合わせて入れる**
ばねの出ているほうが⊖です。
- 電池カバーを閉める**
 - ① 電池カバーを本体に取り付けます。
 - ② ツメを押して閉めます。

バッテリーマークがついたら電池を交換

- ✕ マーク点滅：電池残量が少なくなっています。
- ✕ マーク点灯：電池残量がなくなりました。
- 2 個同時に新しい電池（同じ種類のもの）と交換してください。
- ※ 電池の交換は本体の電源が切れている状態で行ってください。
- ※ 使用済みの電池は、お住まいの市区町村の指導に従って処分してください。
- ◎ 単4形アルカリ乾電池2 個で約 300 回測定できます。（当社試験条件による）
- ◎ 付属の電池はお試用です。300 回以内に寿命が切れることがあります。

5 時計を合わせる

電池を入れたら、必ず **日付と時刻** を合わせてください。
この血圧計は測定結果を日時とともに自動的に記録します。
※ 電池が切れたり、電池を外したりしたときなどは、時計が止まってしまいます。その際はもう一度日付と時刻を合わせてください。

西暦年、月、日、時、分の順に合わせていきます。

- 電源の切れた状態で、本体の底部にある時計設定スイッチを押す**
西暦年が点滅します。
- 時計進むスイッチを押して、現在の「西暦年」に合わせる**
 - ◎ 時計進むスイッチを 1 回押すと、1 年進みます。
 - ◎ スイッチを押し続けると早送りできます。
 - ◎ 設定範囲は「2016」～「2040」年です。2040 年まで進むと、2016 年に戻ります。
- 時計設定スイッチを押して、「西暦年」を決定する**
「西暦年」が設定され、「月」が点滅します。
- 時計進むスイッチを押して、現在の「月」に合わせる**

- 時計設定スイッチを押して、「月」を決定する**
「月」が設定され、「日」が点滅します。
- 時計進むスイッチを押して、現在の「日」に合わせる**

- 時計設定スイッチを押して、「日」を決定する**
「日」が設定され、時刻の「時」が点滅します。
- 時計進むスイッチを押して、現在の「時」に合わせる**

- 時計設定スイッチを押して、「時」を決定する**
「時」が設定され、時刻の「分」が点滅します。

- 時計進むスイッチを押して、現在の「分」に合わせる**

- 時計設定スイッチを押して、「分」を決定する**
設定した時刻が表示されて設定完了です。

- 設定が完了したら、測定/停止スイッチを押して電源を切る**
◎ もう一度、時計設定スイッチを押すと「西暦年」設定画面に戻ります。

6 血圧計の手首カフを巻く

正確に測定するために正しく巻いてください。
左手、右手のどちらでも測定できます。
※ トイレは先に済ませましょう。
※ 寒すぎたり暑すぎたりしない部屋で測りましょう。
血圧計の巻き方は正しい測定の大切なポイントのひとつです。
手首にぴったり巻き上げるようにしてください。
● 血圧計は素肌の上に巻いてください。
● 衣服のそで口などを巻きこまないようにしてください。

手首カフを正しく巻く（左手に巻く場合）

- 手首カフを広げて手首にとおす**
手のひらを上に向け、手首カフに手首をとします。
※ 手首の骨にかからないよう、手首と手のひらの真ん中から1～1.5 cm（人差し指1本分程度）あけます。
- 手首カフを持って真横に引っ張る**
手首の骨にかからないよう、手首と手のひらの真ん中から1～1.5 cm（人差し指1本分程度）あけます。

- 金具の位置でカフを折り返し面ファスナーで固定する**
※ ぴったり巻きかきマークと、正しく測定できないことがあります。
※ 面ファスナーがぴったりついていないと、測定中に手首カフがはずれ、測定できないことがあります。

- 手首と手首カフの間にすき間ができないように、手首の形に添ってぴったり巻いてください。**
面ファスナーをつけた斜めが斜めになっても測定値に影響はありません。

- **カフぴったり巻きマークとは**
カフぴったり巻きマークで、手首カフが正しく巻かれているかどうかをお知らせします。手首カフが正しくぴったり巻かれている場合は◎が表示されます。手首カフの巻き方が悪い場合は○が表示されます。◎が表示されたら、測定/停止スイッチを押して電源を切り、手首カフを正しく巻き直して、もう一度測定してください。

- ※ 手首カフが外れた場合、図のように金具とおして元に戻してください。

- **マークが表示されたときは…**
測定中に体や手首や指が動くとき、測定結果に◎マークが表示されます。◎マークが表示された場合は、正しく測定できていない場合があります。安静にして、もう一度測定してください。

- **◎マークが表示されたときは…**
測定中の脈波の間隔が不規則な場合、測定結果に◎マークが表示されます。◎マークが表示された場合は、正しく測定できていない場合があります。安静にして、もう一度測定してください。

- **◎マークが表示されたときは…**
測定中の脈波の間隔が不規則な場合、測定結果に◎マークが表示されます。◎マークが表示された場合は、正しく測定できていない場合があります。安静にして、もう一度測定してください。

- 個人番号を選択する**
※ 加圧中に個人番号を切り替えると、エラーとなり排気します。

- 正しい姿勢を確認する**
血圧計の高さ
血圧計の高さを心臓（目安は乳首）の高さと同じにする
手のひら
力を抜いて、手のひらは上向きにする
両足
足を組まずに両足を床につける
背もたれ
背もたれにもたれてリラックスする
ひじ
ひじをテーブルに置く

測定姿勢ガイドを使うと、測定時に正しい姿勢で測定できます。

- **正確測定サポート機能**
■ **測定姿勢ガイドとは**
血圧計が正しい高さ（心臓と同じ高さ）になるようにマークとランプで導く機能です。手首式血圧計での測定は、心臓と同じ高さで行うことが大切です。手首の高さが心臓よりも上や下になると、正確な測定ができません。この血圧計には、正しい測定位置をお知らせする測定姿勢ガイド機能がついています。

- 青色点灯**
測定姿勢チェックマークが点灯
自動的に測定が始まります
測定が始まると、ランプは消えます
手首が心臓の高さ
手首が心臓より高い
手首が心臓より低い
胸かがみになっている

- 測定/停止スイッチを押す**
電源が入り、下図のように表示されます。
※ 測定姿勢ガイドがOFFの場合は、すぐに測定が始まります。
測定開始
カフぴったり巻きマーク
測定経過
測定終了
測定開始
カフぴったり巻きマーク
測定経過
測定終了

- 測定結果を確認する**
測定開始時の手首の高さが正しいと青色のランプが、正しくないときオレンジ色のランプが点滅します。
※ 時計設定していないと、日時表示は「-:-」となります。
血圧値レベル表示：
1目盛り=約17 mmHg
表示例（最高血圧140 mmHg、最低血圧88 mmHg）
測定中に体や手首や指が動くとき、測定結果に◎マークが表示されます。◎マークが表示された場合は、正しく測定できていない場合があります。安静にして、もう一度測定してください。

高血圧の程度を知る目安
家庭における高血圧の目安は以下のとおりとされています。

※ 心配な場合は必ず医師の指導を受けてください。

- 血圧計を取り外す**
手首カフの面ファスナーをはがし、血圧計を取り外します。
- 測定/停止スイッチを押して、電源を切る**
※ 電源を切り忘れても、約2分後に自動的に電源が切れます。

8 測定姿勢ガイドを設定する

正しい姿勢になるようにマークとランプで導く機能です。
※ お買い上げ時はonに設定されています。

- 個人番号を選択する**
- 電源の切れた状態で、時計設定スイッチを約5秒間押し続ける**

- 測定/停止スイッチを押して、電源を切る**
※ 電源を切り忘れても、約2分後に自動的に電源が切れます。

- 測定/停止スイッチを押して、電源を切る**
※ 電源を切り忘れても、約2分後に自動的に電源が切れます。

9 測定記録を呼び出す

- 個人番号スイッチで使用者を選ぶ**
- 記録呼出スイッチを1 回押して、「平均値」を表示する**
「平均値」が表示されます。
平均値：最新の測定記録から10分以内に測定された測定記録（最大3回）の平均値です。
短時間に続けて測定したときの参考にしてください。
◎ 日本高血圧学会 高血圧治療ガイドライン2014では、2回の測定記録の平均値を用いることを推奨しています。
※ 時計設定していないと、平均値は表示されません。

- 平均値表示中に、記録呼出スイッチを1 回押して、最も新しい測定記録を表示する**
最も新しい測定記録が表示されます。
※ 測定開始時の手首の高さが正しいと、測定結果表示中にも青色のランプが、正しくないときオレンジ色のランプが点滅します。測定姿勢ガイドがOFFの場合、ランプは点滅しません。

- 記録呼出スイッチで過去の測定記録を見る**
◎ 記録呼出スイッチを押すたびに1つ古い測定記録が表示されます。
◎ スイッチを押し続けると最も古い測定記録まで早送りできます。

- 測定/停止スイッチを押して、電源を切る**
※ 電源を切り忘れても、約2分後に自動的に電源が切れます。

10 週平均を呼び出す

この血圧計は、朝と晩の血圧値をそれぞれ週単位の平均して記録します。朝・晩それぞれ今週と過去7週間分の週平均を呼び出すことができます。
◎ 朝と晩の週平均が8週間分を超えると、古い記録から消去され、新しい週平均が記録されます。

- 個人番号スイッチで使用者を選ぶ**
- 朝/晩平均スイッチを1回押して、朝の週平均を呼び出す**
週平均表示例
（個人番号1/今週/早期高血圧の場合）
※ 週平均の詳細は（1）で週平均を呼び出す「週平均値がどのように計算されているか」を説明します。早期高血圧マーク
※ 日本高血圧学会 高血圧治療ガイドライン 2014 による

- 朝/晩平均スイッチを1回押して、晩の週平均を呼び出す**
◎ 朝/晩平均スイッチを押すごとに、下のように表示されます。
（右の表示例は、1週前の朝平均の記録がない場合）
※ 記録がないときは右のような表示になります。
（右の表示例は、1週前の朝平均の記録がない場合）

4 測定/停止スイッチを押して、電源を切る

※ 電源を切り忘れても、約2分後に自動的に電源が切れます。

早期高血圧確認機能の見方	朝平均の表示	晩平均の表示
朝平均の値が高血圧の基準値以上の場合	149 109 90	119 70 68
朝平均の値が高血圧の基準値未満の場合	118 73 63	140 88 86

- 朝平均が高血圧の基準値以上の場合のみ、早期高血圧マークが点灯します。（その場合、その週の晩平均表示中にも早期高血圧マークが表示されます。晩平均のみが高血圧の基準値以上の場合は早期高血圧マークは点灯しません。）
- 「高血圧の基準値以上」とは週平均の値が最高血圧135 mmHg以上、または最低血圧85 mmHg以上のことと意味します。

血圧値トレンド表示の見方
朝、晩それぞれの最高血圧の平均を7週間まで表示します。今週から3週間、4週間から7週間の4週ごとに表示するので、血圧値の継続的な変化がわかります。

表示例	今週から3週前の表示	4週間から7週前の表示
今週：最高血圧の朝平均が118 mmHgのとき	今週：最高血圧の晩平均が140 mmHgのとき	7週前：最高血圧の朝平均が112 mmHgのとき
今週：最高血圧の朝平均が118 mmHgのとき	今週：最高血圧の晩平均が140 mmHgのとき	7週前：最高血圧の晩平均が138 mmHgのとき

裏面に続きます

過平均値がどのように計算されているかを説明します

朝の過平均値とは

日曜日
月曜日
火曜日
水曜日
木曜日
金曜日
土曜日

朝の過平均値

朝の過平均値：日曜日～土曜日の「朝の血圧」の平均値です。
朝の血圧：午前4時から午前11時59分の間で、最も早い時刻の測定から10分以内で、最初から3回までの測定記録の「平均値」です。

夜の過平均値とは

日曜日
月曜日
火曜日
水曜日
木曜日
金曜日
土曜日

夜の過平均値

夜の過平均値：日曜日～土曜日の「夜の血圧」の平均値です。
夜の血圧：午後7時から翌日午前1時59分の間で、最も遅い時刻の測定記録より前10分以内で、最後から3回までの測定記録の「平均値」です。

記録された測定結果を全て消すときは…

測定記録を個人番号ごとに来て消します。1つずつ消すことはできません。

1 記録を消去する個人番号を選択する

2 測定記録呼び出し中に記録呼出スイッチを押しながら、測定／停止スイッチを約2秒間押し続ける

※ 記録呼び出し中に、先に測定／停止スイッチを押すと電源が切れます。

右のような画面が表示されて消去完了です。

3 測定／停止スイッチを押して、電源を切る

※ 電源を切り忘れても、約2分後に自動的に電源が切れます。

保証規定

1. 取扱説明書、本体貼付ラベル等の注意書きに従った正常な使用状態で、お買い上げ後1年以内に故障した場合には無償修理または交換いたします。

2. 無償保証期間内に故障して修理を受ける場合は、オムロンお客様サービスセンターにご連絡ください。

3. 無償保証期間内でも次の場合には有償修理になります。
(イ) 使用上の誤りおよび不当な修理や改造による故障および損傷。
(ロ) お買い上げ後の落下などによる故障および損傷。
(ハ) 火災、地震、水害、落雷、その他の天災地変、公害や電源の異常電圧、指定外の使用電源（電圧、周波数）などによる故障および損傷。

(二) 品質保証書の提示がない場合。
(ホ) 品質保証書にお買い上げ年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書き換えられた場合。
(ヘ) 消耗部品。
(ト) 故障の原因が本製品以外に起因する場合。
(チ) その他取扱説明書に記載されていない使用方法による故障および損傷。

4. 品質保証書は再発行いたしませんので紛失しないよう大切に保管してください。

5. 品質保証書は本規定に明示した期間、条件のもとにおいて無償保証をお約束するものです。したがってこの保証書によってお客様の法律上の権利を制限するものではありません。

6. 補修用部品は製造打ち切り後、最低6年間保有しています。

品質保証書

このたびは、オムロン製品をお買い求めいただきありがとうございます。製品は厳重な検査を行い高品質を確保しております。しかし通常のご使用において万一、不具合が発生したときは、保証規定によりお買い上げ後、一年間は無償修理または交換いたします。

※ 製品の保証は、日本国内での使用の場合に限ります。 ※ 以下につきましては、必ず販売店にて、記入願います。
This warranty is valid only in Japan.

商品型名 HEM-6311

お買い上げ店名

ご芳名

住 所

ご住所

TEL ()

TEL ()

お買い上げ年月日 年 月 日

販売店表示
オムロンヘルスケア株式会社
〒617-0002 京都府向日市寺戸町九ノ坪 53 番地

11 お手入れと保管

ここに記載している注意事項、その他の正しい使用方法を必ずお守りください。お守りいただけない場合は、品質に責任を負いかねます。

お手入れについて

- 血圧計はいつも清潔にしてお使いください。
- 本体の汚れは乾いたやわらかい布で拭き取ってください。
- 汚れがひどいときは、水または中性洗剤をしみこませた布をたたく絞って拭き取り、やわらかい布でから拭きしてください。
- ※ 本体内部に水が入らないようにしてください。

■お手入れ時のお願い

- 汚れを落とすとき、ベンジン、シンナーなどを使用しないでください。
- 手首カフは洗濯できません。また、ぬらさないでください。

保管について

使用後は、収納ケースに入れて保管してください。

■保管時のお願い

ご使用になるところと保管場所に温度差がある場合は、使用前にしばらく置いてからお使いください。

次のようなところに保管しないでください。

- 水のかかるところ。
- 高温・多湿、直射日光、ほこり、塩分などを含んだ空気の影響を受けるところ。
- 傾斜、振動、衝撃のあるところ。
- 化学薬品の保管場所や腐食性ガスの発生するところ。

長期間ご使用にならない場合は、電池を取り出して保管してください。

廃棄について

- 本体、電池を廃棄するときは、お住まいの市区町村の指導にしたがってください。

12 測定 Q&A（測定値が高い／低いときなど）

Q：上腕式血圧計との差はありますか？

- 血圧は、上腕での測定が標準とされていますが、手首式血圧計は、手根に継続して測れる特長を持っています。

1. 寒い時期などに上着を脱いだり、袖をまくり上げて測定をしないでよいため、寒さによる血圧への影響を抑え、測定できます。

2. コンパクトで持ち運びしやすいため、職場や旅先でも血圧測定ができ、自宅以外でも血圧管理に役立ちます。

上腕動脈
手首の動脈（とう脛動脈）
（尺骨動脈）
心臓

血圧の傾向を知り、より充実した血圧管理にお役立てください。

A1 次のような場合には、上腕式血圧計と手首式血圧計との間で測定結果に差が出ることがあります。

・手首の高さが心臓の高さと異なるとき

手首と心臓の高さが異なると、血液の重さにより手首の血圧自体が変わります。手首が心臓より高くなると血圧は低くなり、低くなると高くなります（高さ 10 cm あたり約 8 mmHg）。必ず正しい測定姿勢をお守りください。

8 mmHg/10 cm
手首
この差が血圧に影響します
正しい測定位置（高さ）
心臓
測定値が低くなる
測定値が高くなる

・入浴や運動したとき

一般的に、入浴や運動の後は末梢の血管が拡張するため血圧は下がりますが、上腕よりも手首の血圧の方が、大きく下がる傾向があり、血圧差が大きくなることがあります。

・動脈硬化が進行しているとき

糖尿病、高脂血症、重度の高血圧などにより、動脈硬化が進行している場合は、上腕と手首に血圧差が出る場合があります。

お知らせ

- 手首と上腕の血圧差は、次のようにすると確認できます。

上腕式血圧計
手首式血圧計

1) どちらも良いので片方に上腕式、反対側に手首式血圧計を付けて同時に測り、それぞれの値を書きとめます。

2) 腕を入れ替えて、もう一度同時に測り、値を書きとめます。

3) 上腕式と手首式、それぞれの平均値を比較します。

Q：測るたびに測定値が違うのですが…

A1 血圧は、時々刻々と変化しています。よく知られる変動として、1日の中の変動（日内変動）や日ごとの変動（日間変動または日差変動）があります。また、1週間の中の変動（週内変動）や、寒い冬に高く、暑い夏に低くなる季節変動も知られています。これらの血圧変動の幅やパターンには個人差があります。家庭血圧を測って、ご自分のパターンを知り、血圧管理に役立ててください。

次のようなところに保管しないでください。

- 水のかかるところ。
- 高温・多湿、直射日光、ほこり、塩分などを含んだ空気の影響を受けるところ。
- 傾斜、振動、衝撃のあるところ。
- 化学薬品の保管場所や腐食性ガスの発生するところ。

長期間ご使用にならない場合は、電池を取り出して保管してください。

測定を上手に行うために次のことに気をつけましょう。

・安静時間を取りましょう。

測定を始める前に、1～2分の安静時間を取りましょう。安静が十分取れていないと、血圧が安定せず、測定値がばらつきやすくなります。

・いつも決まった時に測りましょう。

朝は起床後1時間以内、晩は就寝前など毎日決まった時に測りましょう。

・血圧は常に変化しています。

続けて測定した場合、後の血圧の方が低い傾向があることが知られています。

・快適な室温で測りましょう。

寒すぎたり、暑すぎたりすると、血圧が一時的に変動します。快適な室温のもと測定してください。

A2 血圧が一時的に変動する要因を知りましょう。

次のようなときは、血圧が一時的に変化することが多いといわれています。しばらく時間をおいてから試してみてください。

食事

飲酒

カフェイン飲料

喫煙

運動や身体を使う作業

尿意・便秘

会話

入浴

Q：カフの締め付けで、痛みやしびれを感じるのですが…

A1 一時的なもので、心配ありません。

血圧測定時は、カフの締め付けにより、痛みやしびれを感じる場合がありますが、カフを外してしばらくすると治まります。症状が長く続く場合は、医師にご相談ください。

Q：が表示されました。不整脈でしょうか？

A1 が不規則脈波マークが表示されても不整脈とは限りません。

マークが表示されても、不整脈とは限りませんが、頻繁に表示される場合には、医師にご相談ください。不規則脈波マークは、測定中に脈が適切に検出されないときに表示されます。

・正しい姿勢や服装、カフの巻き方で測りましょう。

前かがみなど、無理な姿勢は血圧を上昇させます。無理のない、リラックスできる姿勢で測りましょう。

前かがみで測定すると、腹部に圧力がかかり、血圧が高くなります。

測定中に会話すると血圧が上昇します。

測定中に動いたりカフを触ると、脈の検出が乱れて誤差が生じます。

Q：病院での値に比べて低いのですが…

A1 病院での血圧は普段より高く出ることがあります。

病院では、身体活動や精神的緊張によって、無意識に血圧が高くなっていることが少なくありません。日本高血圧学会の治療ガイドラインでは、家庭血圧を優先して診療するよう推奨されています。血圧の記録を医師に持参して相談しましょう。

Q：病院での値に比べて高いのですが…

A1 安静時間を取りましょう。

測定を始める前に、1～2分の安静時間を取りましょう。安静が十分取れていないと、高めに測定されやすくなります。

A2 家庭で測った血圧を医師に持参して相談しましょう。

病院での血圧が正常でも、家庭での値が高い場合には、治療が必要な場合があります。すでに治療を受けている方は、お薬や服薬時間の調節が必要かもしれません。血圧の記録を医師に持参して相談しましょう。

Q：カフの締め付けで、痛みやしびれを感じるのですが…

A1 一時的なもので、心配ありません。

血圧測定時は、カフの締め付けにより、痛みやしびれを感じる場合がありますが、カフを外してしばらくすると治まります。症状が長く続く場合は、医師にご相談ください。

Q：が表示されました。不整脈でしょうか？

A1 が不規則脈波マークが表示されても不整脈とは限りません。

マークが表示されても、不整脈とは限りませんが、頻繁に表示される場合には、医師にご相談ください。不規則脈波マークは、測定中に脈が適切に検出されないときに表示されます。

13 血圧の知識

家庭血圧の重要性とは

- 家庭血圧とは、家庭で測定した血圧のことです。病院という特殊な環境で、たまにしか測らない血圧（診察室血圧）よりも、普段の環境で毎日測定できる家庭血圧の方が、身体の状態をよく反映し、治療効果も正確に評価できることが知られています。

また、自分の血圧を測り、知ること、健康への意識や治療の積極性が高まり、治療効果が改善するとこの研究結果も報告されています。

家庭血圧を測ること、次のような高血圧のタイプを見つけることができます。

高い
家庭血圧
正常
低い

135 / 85 mmHg

140 / 90 mmHg

正常 診察室血圧 高い

仮面高血圧 持続性高血圧
正常血圧 白衣高血圧

白衣高血圧

診察室血圧は高いが（最高血圧が140 mmHg以上、または最低血圧が90 mmHg以上）、家庭血圧が正常（最高血圧が135 mmHg未満、かつ最低血圧が85 mmHg未満）の状態をいいます。普段の血圧が正常なため、すぐに治療を始める必要はありません。ただし、高血圧になりやすいという研究報告もあり、家庭血圧を定期的に測ってチェックすることが大切です。

仮面高血圧

家庭血圧（普段の血圧）が高いのに、診察室血圧が正常なケースです。すぐに治療を検討する必要がありますが、普段の高血圧が医師に分からないため、治療が遅れて重症化につながりやすい、危険なタイプとされます。家庭血圧の測定は、この危険な状態の発見を助け、早期の診療につなげます。

持続性高血圧

診察室血圧と家庭血圧の両方とも高いケースです。確実な高血圧であり、仮面高血圧と同じく、治療対象になります。

14 血圧の知識

血圧とは

- 心臓は、血液を身体のスミズミまで届けるため、血液に圧力をかけて血管に送り出しています。血圧とは、この血管の中の圧力のことで、

心臓は、拡張して中に血液をため込み、収縮して血液を送り出す動作（心拍といえます）を1日に約10万回くり返しています。

1回の心拍は、心臓が収縮して血液を送り出す収縮期と、拡張して次の血液をため込む拡張期に分かれます。この収縮期の中で一番高くなった時の血圧を最高血圧または収縮期血圧といいます。上の血圧と呼ばれることもあります。

拡張期の間、血管の中の血液は徐々に下流に流れ出ていくため、血圧が下がっていきます。次の収縮期が始まる直前、血圧は最も低くなり、これを最低血圧、拡張期血圧、または下の血圧といいます。

脳卒中の発症率（％）

0 4 8 12 16 20 0

時刻（時）

8時～12時までの脳卒中の発症率が高くなっています。

Marler JR, et al. Stroke 1989;20:473-476 より作成

最高血圧（収縮期血圧）

最低血圧（拡張期血圧）

15 血圧の知識

血圧と健康について

- 高血圧とは、高い血圧が持続する状態のことです。

高血圧は動脈硬化を起こして動脈をいため、脳卒中や心臓病、腎臓病などの命にかかわる病気のもととなります。

また、糖尿病や認知症の発症・進行にも高血圧が関係することが知られています。

高血圧が起こす恐ろしい病気

脳血管疾患
脳の血管が動脈硬化でもろくなり破れて出血を起こす脳出血や、脳の血管が詰まる脳梗塞が死んでしまう脳梗塞が起こりやすくなります。

心臓病
心臓を動かす筋肉（心筋）に通じる動脈が動脈硬化になると、胸痛を起こす狭心症や、心筋が死んでしまう心筋梗塞を起こします。また、高血圧は、心臓が血液を送り出す妨げとなり、心不全の原因にもなります。

腎臓病
腎臓の血管がいたむと、老廃物や過剰な塩分を排泄できなくなります。それが、さらに血圧を高めるとい、悪循環におちいります。重症化すると人工透析が必要になります。

16 エラー表示が出たときは

測定が正常に行われないときは、次のようなエラー表示が出ます。

エラー表示	原因	対処のしかた
[E1]が出たとき	手首カフの巻き方が緩い	手首カフを正しく巻き、もう一度測定してください。（「」血圧計の手首カフを巻く）
[E3]が出たとき	測定中に腕や体を動かして過大加圧（300 mmHg以上）した	手首カフを押さえないでください。腕や体を動かさないようにして、もう一度測定してください。（「」血圧を測定する）
[E4]が出たとき	測定中に腕や体を動かした 測定中に個人番号を変更した	指や手首を動かさないでください。腕や体を動かさないようにして、もう一度測定してください。（「」血圧を測定する） 測定中に個人番号を変更しないでください。
[E5]が出たとき	手首カフの巻き方がきついつ	手首カフを正しく巻き、もう一度測定してください。（「」血圧計の手首カフを巻く）
[E7]が出たとき	測定中に腕や体を動かした	腕や体を動かさないようにして、もう一度測定してください。（「」血圧を測定する）
[E7]が出たとき	測定中に測定姿勢が変化した	腕や体を動かさないようにして、もう一度測定してください。（「」血圧を測定する）
[E7]が出たとき	機能の異常による故障	オムロンお客様サービスセンター（0120-30-6606）まで修理の依頼をしてください。
バッテリーマークが出たとき	電池が消耗している	2個同時に新しい電池と交換してください。（「」電池を入れる）

17 おかしいな？と思ったら

こんなとき

原因

対処のしかた

血圧値が異常に高く（低く）表示される

手首カフが心臓の高さに保てていない

手首カフが正しく巻いていない

肩や腕などに力が入っている

測定中に会話したり、手を動かしたりしている

静かにして測定してください。測定Q&Aを参照してください。（「」測定Q&A）

圧力が上がらない

手首カフが空気漏れしている

手首カフの巻き方が緩すぎる

オムロンお客様サービスセンター（0120-30-6606）まで修理の依頼をしてください。

手首カフが短期間で空気漏れを起こしてしまふ

手首カフの巻き方が緩すぎる

手首と手首カフのすき間がないようにぴったり巻いてください。※ 巻き方が緩すぎると手首カフに余分な圧力がかかり、手首カフの寿命が短くなります。

血圧計が正常に働かず、正しく測定しても、病院で測定した血圧値より高い（低い）・測るたびに血圧値が違う

測定Q&Aを参照してください。（「」測定Q&A）

加圧中に電源が切れる時計がリセットされる

長期間使用しなかった温度変化により電池が消耗している

新しい電池と交換してください。（「」電池を入れる）

どのスイッチを押しても表示されない

電池のの向きが間違っている

新しい電池と交換してください。（「」電池を入れる）

その他の現象

測定／停止スイッチを押し直して、最初からやり直してください。
電池を交換してください。
それでもなおらない場合は、オムロンお客様サービスセンター（0120-30-6606）までお問い合わせください。

※ 上記の方法でも、正常に測定ができない場合は故障が考えられます。製品の故障および修理のご依頼につきましては、オムロンお客様サービスセンター（0120-30-6606）までお問い合わせください。

※ ごくまれにその方の体質上誤差を生じて測定できない方がおられます。このような場合にはオムロンお客様サービスセンター（0120-30-6606）までご相談ください。

※ 本製品の故障、修理のときは、測定記録など全て消去されますのでご了承ください。

18 仕様

医療機器認証番号 224AABZX00068000

類別 機械器具 18 血圧検査又は脈波検査用器具

一般的名称 自動電子血圧計

医療機器分類 管理医療機器

販売名 オムロン 自動血圧計 HEM-6310シリーズ

商品型名 HEM-6311

表示方式 デジタル表示方式

測定方式 オシロメトリック法

カフ圧力表示範囲 0～299 mmHg

血圧測定範囲 40～280 mmHg

脈拍数測定範囲 毎分40～180拍

測定精度 圧力/±3 mmHg以内
脈拍数/読み取り数値の±5%以内

加圧ポンプによる自動加圧方式

排気自動急速排気方式

電源 単4形アルカリ乾電池2個

電池寿命 約300回（単4形アルカリ乾電池2個使用時、当社試験条件による）

耐用期間 5年もしくは30000回のいずれか早く到達した方

使用環境条件 +10～+40℃/30～85% RH

保管環境条件 +20～+60℃/10～95% RH

対象手首周 13.5～21.5 cm

質量 約80 g（電池含まず）

寸法 約89（幅）×61（高さ）×13（奥行き）mm（手首カフ含まず）

電圧保護 内部電源機器

装着部品の分類 B形装着部

付属品 お試し用電池（単4形アルカリ乾電池2個）、収納ケース、取扱説明書（品質保証書付き）、医療機器添付文書、測定姿勢確認カード、EMC技術資料

製造販売元 オムロンヘルスケア株式会社
住所：〒617-0002 京都府向日市寺戸町九ノ坪53番地
電話：0120-30-6606（オムロンお客様サービスセンター）

※ お断りなく仕様を変更する場合がありますのでご了承ください。

本製品は JIS 規格 JIS T 1115：2005 に適合しています。

製品に表示されているシンボルの意味

人形

B形装着部

本

取扱説明書をお読みください